

## خوراکی های مفید برای درمان یبوست



یبوست نوعی بیماری است که در اثر تغذیه نادرست و اختلال در عملکرد دستگاه گوارش به وجود می آید. در این بیماری فرد مبتلا قادر به دفع ادرار و مدفوع نیست و زمان زیادی را برای انجام این کار صرف می کند که با درد همراه است.

یبوست نوعی بیماری است که در اثر تغذیه نادرست و اختلال در عملکرد دستگاه گوارش به وجود می آید. در این بیماری فرد مبتلا قادر به دفع ادرار و مدفوع نیست و زمان زیادی را برای انجام این کار صرف می کند که با درد همراه است. راه های درمانی و مواد خوراکی متفاوتی برای درمان یبوست وجود دارد که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت. زندگی مدرن امروزی، عادات غذایی نامناسب و استرس از عوامل بروز یبوست در افراد است.

افراد مبتلا به یبوست معمولاً با مصرف برخی داروهای مسهل تلاش می کنند مشکل خود را برطرف کنند اما این داروها بعد از مدتی موجب تضعیف توانایی بدن در دفع مدفوع می شود و به نوعی بدن به این داروها وابستگی پیدا می کند. در ادامه مطلب به برخی از مواد خوراکی مقابله کننده با یبوست اشاره می شود.

### انجیر:

این میوه دارای میزان بالای فیبر و آب به همراه خواص آنتی اکسیدانی است که به عنوان یک ماده خوراکی ضدالتهاب در سیستم گوارش عمل می کند. خوردن انجیر میزان بالای فیبر را تامین می کند به همین دلیل به عملکرد درست روده و معده کمک می کند. به عنوان مثال یک عدد انجیر خشک شده حاوی 0.8 گرم فیبر کامل است. چهار انجیر خشک شده میزان فیبر بیشتری از سه آلو متوسط، یک سیب کوچک، یک پرتقال کوچک یا یک فنجان توت فرنگی دارد.

### پروبیوتیک ها:

پروبیوتیک ها محیط سالمی را در روده فراهم می کنند که به حفظ سلامت دستگاه گوارش بدون مشکلاتی نظیر یبوست یا اسهال کمک می کند. غذاهای حاوی پروبیوتیک شامل ماست پروبیوتیک و انواع مکمل های [پروبیوتیک](#) است. طبق مطالعه سال 2014، پروبیوتیک ها تعداد دفعات حرکت هفتگی روده را تا 1.3 بار افزایش می دهد و به دفع آسان تر مدفوع کمک می کند.

### سبزی های برگدار:

بدون شک سبزی های برگدار منبع عالی فیبر و حاوی میزان بالای منیزیم است. منیزیم الکترولیتی است که خاصیت طبیعی نرم کردن مدفوع را دارد و به جذب آب از روده کمک می کند. همچنین در صورت سفت شدن مدفوع این امکان را فراهم می کند که به راحتی از روده خارج شود. منیزیم آرامش بخش طبیعی عضلات است. سبزی های برگدار نظیر اسفناج، شنبلیله، کاهو و کلم سرشار از فیبر است و می توان به عنوان یک درمان طبیعی از آن استفاده کرد.

### قهوه:

خاصیت اسیدی قهوه به تحریک روده کمک می کند و در نتیجه عمل دفع به راحتی انجام می شود. حدود هزار ترکیب در قهوه یافت شده است که هر یک می تواند موجب تجزیه موثرتر پروتئین یا افزایش ترشح میزان هورمون های کوله سیستوکینین و گاسترین شود که به هضم غذا کمک می کند. منبع: خراسان